
Subject: Haarewaschen

Posted by [vanilles](#) on Sun, 27 Dec 2009 11:09:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, ich habe mal ein paar Fragen an Euch bezüglich des Haarewaschens.

Habe meine gerade gewaschen und leider wieder knapp 100 Haare verloren, obwohl es die letzten zwei Wochen echt besser war. Nun nehme ich an, dass es daran lag, dass ich 6 Tage lang nicht gewaschen habe... Ich weiß, ist bestimmt für Manche eine echt ekelhafte Vorstellung (für mich ja eigentlich auch), aber ich war so im Weihnachtsstress, dass ich's einfach nicht geschafft habe und mir die Haare die letzten Tage auch nur hochgesteckt habe. Jetzt könnte ich mich aber echt verfluchen, weil wieder so viele ausgingen... Normalerweise wasche ich alle 4 Tage!

Jetzt meine Fragen:

Wie oft wascht Ihr Eure Haare?

Und gehen Euch auch mehr Haare aus, wenn Ihr mal nicht in Eurem "Rhythmus" die Haare gewaschen habt, sondern ein, zwei Tage später? (Wenn sie also auch fettiger sind.)

Wie wascht Ihr Eure Haare? Beim Duschen oder, wie ich, separat kopfüber über der Badewanne oder im Waschbecken? (Ich wasche sie über der Wanne, weil ich sie dann besser zählen kann!)

Was benutzt Ihr so für Shampoos und Spülungen?

Und wie kämmt Ihr Eure Haare im nassen Zustand?

Sorry für die vielen Fragen, aber ich würde gerne wissen, was ich besser machen kann. Ich hoffe wirklich, dass jetzt nur wieder mehr ausgegangen sind, weil sie eben so fettig waren. Hatte die Haare sonst jeden Tag gekämmt und die ganzen Tage vielleicht je <10 Haare verloren.

Freue mich über Eure Antworten!

Liebe Grüße.

Subject: Re: Haarewaschen

Posted by [kala](#) on Sun, 27 Dec 2009 14:15:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich wer beim Lesen grad etwas neidisch!

10 Haare pro Tag und nach 5 Tagen Nicht-Waschen nur 100 Haare ist super!

Ich muss leider täglich waschen, da meine Haare sonst zu fettig werden, nehme ein Volumenshampoo und keinen Conditioner, da sie sonst zu flusig werden. Ich hab das Waschen über der Wanne aufgegeben und es jetzt in die morgendliche Dusche integriert, so zähl ich auch nicht immer. Das tut mir persönlich ganz gut.

Sich die Haare seltener zu waschen ist garnicht so eklig wie viele denken. Wenn du damit klarkommst, mach es doch einfach so! Der Talg aus der Kopfhaut ist sehr gut für`s Haar.

Häufiges Waschen kann trockener Kopfhaut z.B. eher schaden!

Liebe Grüsse!

Subject: Re: Haarewaschen

Posted by [vanilles](#) on Sun, 27 Dec 2009 14:27:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

10 Haare pro Tag und nach 5 Tagen Nicht-Waschen nur 100 Haare ist super!
Naja... Wenn mein Haarausfall 100%ig weg ist, fallen mir beim Waschen und anschließend Föhnen normalerweise gerade mal 30 Haare aus und die Tage danach so gut wie keine... Momentan weiß ich aber echt nicht, was eigentlich wirklich "normal" ist: So wie gerade beschrieben oder so, wie es heute war und die nächsten Tage sein wird.

Ich muss leider täglich waschen, da meine Haare sonst zu fettig werden, nehme ein Volumenshampoo und keinen Conditioner, da sie sonst zu flusig werden. Genau das Problem habe ich seit meinem Haarausfall auch. Spülung lässt bei mir die Haare total anpatschen, weil sie zu weich sind. Heute habe ich's mal weggelassen und et voilà: gigantisches Volumen.

Ich hab das Waschen über der Wanne aufgegeben und es jetzt in die morgendliche Dusche integriert, so zähl ich auch nicht immer. Das tut mir persönlich ganz gut. Das kann ich nicht... Bei mir ist das Haarezählen ein richtiger Kontrollwahn geworden. Noch nicht mal beim Friseur kann ich entspannen, wenn die mir die Haare waschen. Irgendwie muss ich diesen Tick wieder losbekommen...

Sich die Haare seltener zu waschen ist garnicht so eklig wie viele denken. Wenn du damit klarkommst, mach es doch einfach so! Der Talg aus der Kopfhaut ist sehr gut für's Haar. Häufiges Waschen kann trockener Kopfhaut z.B. eher schaden!
Ja, ich habe bei mir eben nur das Gefühl, dass je länger ich sie nicht wasche, desto mehr Haare gehen dann beim nächsten Waschen aus. Ich wette, wenn ich in drei Tagen wieder waschen würde, würden deutlich weniger ausgehen...
Aber andererseits habe ich eben auch das Problem mit trockener Kopfhaut - gerade jetzt im Winter. Ich hatte total extreme Schuppen, so ein richtiger Belag, der sich erst durch ein teures Shampoo aus der Apotheke gelöst hat und jetzt wird's nach und nach besser. Ich sehe jetzt auch ganz viele "Antennen" (also neue Haare) an meinem Scheitel abstehen.

Subject: Re: Haarewaschen

Posted by [Leila30](#) on Sun, 27 Dec 2009 18:36:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Vanilles,

wenn ich meine Haare nach zwei anstatt nach einem Tag wasche, beispielsweise, dann gehen mir dann auch mehr Haare aus als gewöhnlich nach dem Waschen. Ich schätze mal, das summiert sich dann einfach. Ich denke, wenn du deine Haare alle 4 Tage wäschst, ist das ein guter Rhythmus - nicht zu oft und nicht zu selten- jedenfalls habe ich sowas mal von einem Hautarzt gehört (haarerkrankungen.de), der sogar meint, dass man die Haare alle zwei Tage waschen sollte. Aber ich denke, dass kommt immer auf die Person an, wenn deine Haare eher trocken sind und sie nach zwei Tagen eben noch nicht fettig, besteht ja nicht die Notwendigkeit, sie schon zu waschen. Sprich doch mal mit deinem Dermatologen darüber.

Meine Haare werden nach dem Verwenden von Spülungen etc. auch nur noch weicher und entwirren kann ich sie damit auch nicht. Ich habe seit dem HA auch Schuppen - mein Hautarzt meint, dass sei eine Begleiterscheinung des HA. Welches Schuppenshampoo verwendest du denn aus der Apotheke?

Jedenfalls freut es mich, dass dein HA fast weg zu sein scheint Die 100 Haare nach dem Waschen jetzt sind vielleicht normal und war vielleicht schon immer so bei dir, was dir vielleicht nur sonst nicht aufgefallen ist, weil du sie nicht gezählt hast. Also freue dich, dass dein HA weg ist und genieße es!

Lg

Subject: Re: Haarewaschen

Posted by [kala](#) on Mon, 28 Dec 2009 10:58:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde auch darauf tippen, dass du vorher einfach weniger darauf geachtet hast. Wenn du in 6 Tagen 100 beim Waschen verlierst, plus 10 pro Tag "so" dann komm ich auf keine 30 Haare pro Tag. Das ist kein Haarausfall. 80-100 Haare verliert jeder Mensch pro Tag, es ist vollkommen normal. Zieh echt die Bremse, wenn du schon so exzessiv zählst, ist das auch nicht gut. Ich hab das ne Zeit lang auch gemacht, aber mir dann einfach verboten, jetzt zähle ich gelegentlich (heute morgen nur für dich : ich verlier bei der tägl. Wäsche schon 120 (was im Moment bei mir schon ne Verbesserung ist) Also: Du hast allen Grund zur Freude!
Und natürlich verlierst du mehr Haare, wenn du sie seltener wäschst. Manche Haare sitzen locker in der Kopfhaut und werden eben erst durch Haarwäsche und das Massieren der Kopfhaut gelöst, das ist ganz normal! Die wären dann ein paar Tage später auch so ausgefallen.

Subject: Re: Haarewaschen

Posted by [vanilles](#) on Mon, 28 Dec 2009 18:49:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn ich meine Haare nach zwei anstatt nach einem Tag wasche, beispielsweise, dann gehen mir dann auch mehr Haare aus als gewöhnlich nach dem Waschen. Ich schätze mal, das summiert sich dann einfach.

Ahja. Gut zu wissen, dass ich da nicht die Einzige bin, der das auffällt.

Ich habe seit dem HA auch Schuppen - mein Hautarzt meint, dass sei eine Begleiterscheinung des HA. Welches Schuppenshampoo verwendest du denn aus der Apotheke?

Ja, der Dermatologe meinte zu mir, dass das bei mir vor allem mit dem Zinkmangel zu tun hat. Zinkmangel lässt irgendwie vermehrt Schuppen entstehen.

Ich verwende Kelual DS von DUCRAY!

Jedenfalls freut es mich, dass dein HA fast weg zu sein scheint Die 100 Haare nach dem

Waschen jetzt sind vielleicht normal und war vielleicht schon immer so bei dir, was dir vielleicht nur sonst nicht aufgefallen ist, weil du sie nicht gezählt hast. Also freue dich, dass dein HA weg ist und genieße es!

Nee nee, ich zähle meine Haare schon seit mein Haarausfall das erste Mal angefangen hat - also seit ca. 4 Jahren. (Habe ja solche Schübe, die immer wieder aufgehört haben.) Daher kann ich so genau sagen, dass ich, wenn ich 100%ig keinen HA mehr habe, beim und nach dem Waschen 30 Haare, maximal vielleicht 40 Haare, verliere.

Naja, ich werde mir die Haare übermorgen wieder waschen und mal gucken, was dann ausgeht. Wenn's dann besser ist, lag's vielleicht wirklich nur daran, dass ich sie beim letzten Mal erst nach 6 Tagen gewaschen habe.

Subject: Re: Haarewaschen

Posted by [vanilles](#) on Mon, 28 Dec 2009 18:54:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde auch darauf tippen, dass du vorher einfach weniger darauf geachtet hast. Naja, ich achte eigentlich schon extrem drauf, seitdem mein HA das erste Mal angefangen hat und das ist jetzt fast 4 Jahre her.

Und natürlich verlierst du mehr Haare, wenn du sie seltener wäschst. Manche Haare sitzen locker in der Kopfhaut und werden eben erst durch Haarwäsche und das Massieren der Kopfhaut gelöst, das ist ganz normal! Die wären dann ein paar Tage später auch so ausgefallen.

Ahja. Und dann habe ich meine Haare vielleicht auch noch ein bisschen beansprucht, indem ich sie hochgesteckt habe, oder?

Mal gucken, was dann beim Waschen übermorgen ausgeht.

Subject: Re: Haarewaschen

Posted by [Titania](#) on Mon, 28 Dec 2009 19:04:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Vanilles,

ich sehe bei Deinen Zahlen nicht den geringsten Grund zur Sorge. Kennst Du Dich mit dem Haarzyklus aus? (Ich hoffe, ich darf hier verlinken)

<http://www.haarerkrankungen.de/grundlagen/haarzyklus.htm>

Ein Haarausfallschub bedeutet bei mir (und ich lehne Zählen ab, schätze also auch nur) mindestens 200 Haare allein beim Haarewaschen, sie sind dann überall, fallen beim Anfeuchten schon in die Wanne, beim Schäumen klecksen zig davon mit dem Schaum in die Wanne, beim In-die-Haare-Fassen beim Waschvorgang sind sie überall zwischen den Fingern - und beim Abspülen gucke ich in ganz schlimmen Phasen gar nicht erst hin (Haarausfall ist auch

eine psychische Frage, und was ich mir nicht antun muss, das tue ich mir auch nicht an).
Ich wasche jeden Tag - und sofern ich das mal nicht tue, summiert sich natürlich das telogene Haar, das ohnehin in der Ausfallphase ist. Der Schreck ist dann entsprechend groß, aber es ist normal so. Sie kommen, wenn sie kommen sollen, und wenn der große Washtag erst am nächsten Tag ist, kommen die von heute morgen mit runter.

Aber wie gesagt - ich sehe kein Problem bei Dir.

Liebe Grüße
Angelika

Subject: Re: Haarewaschen
Posted by [kala](#) on Tue, 29 Dec 2009 00:15:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Und natürlich verlierst du mehr Haare, wenn du sie seltener wäschst. Manche Haare sitzen locker in der Kopfhaut und werden eben erst durch Haarwäsche und das Massieren der Kopfhaut gelöst, das ist ganz normal! Die wären dann ein paar Tage später auch so ausgefallen.

Ahja. Und dann habe ich meine Haare vielleicht auch noch ein bisschen beansprucht, indem ich sie hochgesteckt habe, oder? Neutral

Nein, ich rede jetzt von Haaren, die sowieso ausfallen. Wenn die locker in der Kopfhaut sitzen, fallen die allein vom Zug beim kämmen nicht aus, wenn man aber die Kopfhaut richtig massiert und wäscht, dann kommen sie eben mit raus. Das ist eher eine "mechanische" Angelegenheit. Normales Hochstecken beansprucht die Haare nicht so stark... außer wenn du jetzt jeden Tag super straffe Frisuren trägst.. aber ich vermute das wird nicht der Fall sein!

Subject: Re: Haarewaschen
Posted by [vanilles](#) on Tue, 29 Dec 2009 07:57:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein Haarausfallschub bedeutet bei mir (und ich lehne Zählen ab, schätze also auch nur) mindestens 200 Haare allein beim Haarewaschen, sie sind dann überall, fallen beim Anfeuchten schon in die Wanne, beim Schäumen klecksen zig davon mit dem Schaum in die Wanne, beim In-die-Haare-Fassen beim Waschvorgang sind sie überall zwischen den Fingern - und beim Abspülen gucke ich in ganz schlimmen Phasen gar nicht erst hin (Haarausfall ist auch eine psychische Frage, und was ich mir nicht antun muss, das tue ich mir auch nicht an).

Ja, beim Haarewaschen war das bei mir genauso. Über drei Monate und jetzt ist es auch eigentlich besser geworden, aber eben nicht zu 100%. Ich weiß das eben, weil ich schon das vierte Jahr HA habe und weiß, wie's beim Haarewaschen ist, wenn ich wirklich keinen Haarausfall mehr habe.

Ich habe einfach Angst, dass mir immer noch mehr Haare ausgehen, als nachwachsen, weil ich z.B. mein Pony mittlerweile als sehr dünn empfinde und auch leicht die Kopfhaut dort sehe. (Obwohl ich aber auch überall, wenn die Haar trocken sind, nachwachsende Härchen abstehen sehe - am Scheitel und am Stirnrand.)

Ich wasche jeden Tag - und sofern ich das mal nicht tue, summiert sich natürlich das telogene Haar, das ohnehin in der Ausfallphase ist. Der Schreck ist dann entsprechend groß, aber es ist normal so. Sie kommen, wenn sie kommen sollen, und wenn der große Washtag erst am nächsten Tag ist, kommen die von heute morgen mit runter.

Hm... Ich weiß, manchmal übertreibe ich scheinbar wirklich. Wenn ich morgens z.B. die Haare kämme und sehe "Oh Gott, fünf Haare in der Bürste!", dann verwechsel ich das schon richtig, dass ich die vielleicht durch's Kämmen eher rausgerissen habe, anstatt dass sie ausgefallen sind. Vor allem, weil es vor ein paar Wochen beim morgendlichen Kämmen teilweise über 50 Haare waren...

Ich werde wohl darüber nochmal mit meiner Psychotherapeutin reden und auch mit meinem Dermatologen. Ich habe das Gefühl, dass dieser "Haarzähl-Spleen" von Jahr zu Jahr, in dem ich HA bekommen habe, immer schlimmer geworden ist.

Subject: Re: Haarewaschen

Posted by [vanilles](#) on Tue, 29 Dec 2009 08:01:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achso, okay.

Na dann gucke ich mal, wie's beim nächsten Waschen wird.

Subject: Re: Haarewaschen

Posted by [Titania](#) on Tue, 29 Dec 2009 08:25:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vanilles schrieb am Tue, 29 December 2009 08:57

Hm... Ich weiß, manchmal übertreibe ich scheinbar wirklich. Wenn ich morgens z.B. die Haare kämme und sehe "Oh Gott, fünf Haare in der Bürste!", dann verwechsel ich das schon richtig, dass ich die vielleicht durch's Kämmen eher rausgerissen habe, anstatt dass sie ausgefallen sind. Vor allem, weil es vor ein paar Wochen beim morgendlichen Kämmen teilweise über 50 Haare waren...

Ich werde wohl darüber nochmal mit meiner Psychotherapeutin reden und auch mit meinem Dermatologen. Ich habe das Gefühl, dass dieser "Haarzähl-Spleen" von Jahr zu Jahr, in dem ich HA bekommen habe, immer schlimmer geworden ist.

Ich kann Dich wirklich gut verstehen. Nachdem ich das nun jahrelang in Schüben immer wieder habe (so schlimm wie dieses Mal übrigens noch nie - ich habe diffusen Ausfall, der sich aber wegen meiner immer weniger werdenden Haare auf dem Oberkopf eben dort schnell sichtbar bemerkbar macht), sitzt mir der Schrecken auch jedes Mal im Nacken, wenn eines Tages plötzlich wieder viele Haare fallen.

Aber Du musst tapfer bleiben und musst Deiner Psyche auch ein bisschen die ausgestreckte Zunge zeigen. Ich finde es sehr wichtig, dass man sich innerlich nicht zu verrückt macht zu

diesem Thema und sich z.B. ablenkt bzw. sich immer aufzeigt, dass man viel schlimmeres haben könnte.

Natürlich kann keiner hohe Ausfallzahlen wirklich ignorieren, denn irgendwas signalisiert einem der Körper - und Blutwerte checken lassen oder mal seine Ernährung überdenken bzw. überlegen, was könnte vor ca. 3-4 Monaten in meinem Leben passiert sein, finde ich wichtig.

Aber Haarausfall ist auch eine Sache, in die man sich psychisch schnell verrennen kann (so ging mir das und ich glaube, das kennen wir alle) und ich denke, man muss auch ein bisschen mental beisteuern und positiv denken!

Und ich möchte Dir nochmal sagen - ich glaube, Du hast es hinter Dir und Deine Zahlen sind (im positiven Sinne!) lachhaft!

Lieben Gruß
Angelika

Subject: Re: Haarewaschen
Posted by [vanilles](#) on Tue, 29 Dec 2009 12:31:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann Dich wirklich gut verstehen. Nachdem ich das nun jahrelang in Schüben immer wieder habe (so schlimm wie dieses Mal übrigens noch nie - ich habe diffusen Ausfall, der sich aber wegen meiner immer weniger werdenden Haare auf dem Oberkopf eben dort schnell sichtbar bemerkbar macht), sitzt mir der Schrecken auch jedes Mal im Nacken, wenn eines Tages plötzlich wieder viele Haare fallen.

So ist es bei mir auch. Hatte die letzten vier Jahre auch diese Schübe (diffus) und auch immer von Spätsommer/Herbst bis Winter. Mein Dermatologe vermutet bei mir einen saisonal bedingten Haarverlust + die Tatsache, dass ich einen sehr schlimmen Zinkmangel und Eisenmangel habe. Wenn dieser HA-Schub dann aber endgültig vorbei ist, dann sprießen alle meine Haare wieder und ich bekomme meine ursprüngliche Fülle zurück. (War bis jetzt immer so!) Aber ich habe eben auch bemerkt, dass es von Jahr zu Jahr schlimmer wird. Dieses Jahr besonders im Pony, wo ich auch meine "Hauptproblemzone", was den HA angeht, habe.

Aber Du musst tapfer bleiben und musst Deiner Psyche auch ein bisschen die ausgestreckte Zunge zeigen. Ich finde es sehr wichtig, dass man sich innerlich nicht zu verrückt macht zu diesem Thema und sich z.B. ablenkt bzw. sich immer aufzeigt, dass man viel schlimmeres haben könnte.

In der Hinsicht wäre ich gerne wie meine beste Freundin, die das Problem HA mit mir teilt und die dem Ganzen aber ganz anders gegenübersteht als ich - sie ist viel positiver und macht sich nichts draus, obwohl sie viel, viel weniger Haare hat als ich jetzt.

Aber ich hatte einfach mein ganzes Leben lang nie Glück mit meinen Haaren und war immer unzufrieden und jetzt habe ich auch noch ständig HA. Ich habe dadurch einfach immer das Gefühl, irgendwie "krank" zu sein und der Gedanke, irgendwann vielleicht gar keine Haare mehr zu haben, ist total schrecklich.

Aber das hängt vielleicht auch nur damit zusammen, weil ich auch andere Probleme habe und der HA dann immer nur dem Ganzen noch die Krone aufsetzt.
Ich hoffe, ich komme irgendwann damit klar und kann es akzeptieren. Für umsonst gehe ich ja auch nicht in eine Therapie...

Danke für deine lieben Worte!
Liebe Grüße zurück.

Subject: Re: Haarewaschen
Posted by [Titania](#) on Tue, 29 Dec 2009 12:38:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem "noch die Krone aufsetzen" kommt mir bekannt vor Als ob die Haare einem noch zusätzlich einen draufgeben wollen!

Aber es kommt auch wieder anders - und auch wenn der Vergleich immer sehr weit hergeholt klingt ... ich kann laufen, tanzen gehen, kann mit dem Auto herumfahren ... viele leben bereits in jungen Jahren aufgrund von Krankheiten so eingeschränkt oder erleben die 20 gar nicht ... das muss uns Mut machen und darüber müssen wir froh sein!

Alles Liebe
Angelika
